República Bolivariana de Venezuela
Ministerio del Poder Popular para la Educación Universitaria
Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez
Núcleo Maracay-Estado Aragua

Autobiografía

PNF de Fisioterapia
Bases del Conocimiento
Oscar Ramirez

Sección: 10111
Autor:
César García

MARACAY, 20 DE FEBRERO DE 2025

Mi nombre es César Isaac García Hernández. Nací el 28 de agosto de 2006 en La Ovallera, Palo Negro. Mi llegada al mundo no fue sencilla, ya que nací a los seis meses de gestación debido a un freno en el desarrollo neonatal, lo que provocó un estado de catatonia al momento de nacer. Durante mis primeros años de vida, enfrenté diversos retos de salud; a los dos años, sufrí una infección estomacal causada por un parásito llamado Giardia lamblia, lo que afectó mi desarrollo neuromuscular y retrasó mi crecimiento.

Desde muy pequeño, mi educación estuvo marcada por distintos desafíos. Cursé mis estudios en la U.E.P Nuestra Señora de la Consolación desde el nivel preescolar hasta mi graduación como Técnico Medio en Comercio y Servicios Administrativo Mensión Informática. Mi paso por la educación inicial no tuvo mayores dificultades, pero la primaria fue una etapa compleja debido al bullying que sufrí. Estas experiencias generaron inseguridades en mí que tardé en superar, pero que con el tiempo logré transformar en aprendizajes. Durante el bachillerato y la diversificación, enfrenté grandes retos académicos. A pesar de las dificultades, siempre procuré aprovechar cada obstáculo como una oportunidad para aprender. Uno de los momentos más significativos de esta etapa fueron mis pasantías en la Clínica Lugo C.A., donde tuve mi primer acercamiento al mundo laboral. Esta experiencia fue clave para decidir mi futuro, ya que me convenció de seguir una carrera en el área de la salud, específicamente en Fisioterapia.

Mi familia ha sido un pilar fundamental en mi vida. Soy hijo de Julio García y Emilce Hernández, y tengo dos hermanos, Julio César y Carmenjulia. Nuestra relación ha sido cercana, llena de momentos felices, peleas y desafíos, como en cualquier familia. Sin embargo, un aspecto que marcó mi infancia y adolescencia fue el hecho de que mi padre y mi hermana padecen algunos trastornos mentales. Aprender a sobrellevar esta situación no fue fácil, y en ocasiones tuve experiencias difíciles, pero también me ayudó a desarrollar fortaleza emocional y empatía.

Desde pequeño, los deportes han sido una escapatoria o distracción en mi vida. A los cuatro años comencé a practicar karate, disciplina que mantuve de manera constante hasta los 13 años. A los ocho, jugué fútbol en la UCV por un breve período, y a los 12 años incursioné en el béisbol, deporte que, junto con las enseñanzas del karate, me ayudó a desarrollar disciplina y seguridad en el ámbito deportivo. A los 17 años, comencé a interesarme por el voleibol, el basket y el fútbol sala. Aunque no llegué a practicarlos formalmente, los jugaba en cualquier cancha disponible, lo que me permitió hacer muchas amistades y conocer diversas perspectivas y experiencias de vida.

Todas las experiencias que he vivido han moldeado la persona que soy hoy en día. Sin embargo, más allá de las circunstancias, he aprendido a decidir qué experiencias me ayudan a crecer, sin dejarme llevar únicamente por las situaciones, emociones o personas. Esto me ha permitido desarrollar un criterio propio en constante evolución y un punto de vista amplio sobre la vida, que sigo construyendo día a día.

Mi vida ha estado llena de desafíos, aprendizajes y momentos que me han transformado. Cada obstáculo, por más difícil que haya sido, me ha permitido fortalecerme y aprender a valorar lo que realmente importa. He comprendido que las experiencias, buenas o malas, forman parte del crecimiento y que depende de mí cómo las afronto. Hoy en día, sigo en un proceso de aprendizaje continuo, con la convicción de que cada experiencia es una oportunidad para mejorar

y construir un futuro basado en mis propias decisiones y valores. sin opacar las emociones y malas decisiones a primera mano de las situaciones.

Entiendo que la vida no siempre será fácil y que los desafíos seguirán apareciendo, pero he aprendido a no temerles. Al contrario, los veo como una oportunidad para crecer y demostrarme a mí mismo de qué soy capaz. Cada persona tiene su propio camino, y aunque en ocasiones pueda parecer incierto o difícil, lo importante es nunca dejar de avanzar y seguir aprendiendo de cada situación que se nos presenta.

También he comprendido la importancia de la resiliencia y de rodearme de personas que sumen a mi vida. La familia, los amigos y las experiencias compartidas son fundamentales en el proceso de crecimiento personal. No importa cuán grande sea el desafío, siempre habrá algo que aprender y una nueva meta por alcanzar. La clave está en mantener la mente abierta, seguir explorando, cuestionando y, sobre todo, creyendo en mis propias capacidades.

Aún tengo mucho por descubrir, muchos sueños por alcanzar y muchas experiencias por vivir, pero tengo claro que cada paso que doy es parte de mi construcción personal. No se trata solo de lo que me ha ocurrido, sino de lo que hago con ello, cómo lo transformo y lo convierto en la base de mi futuro. Estoy listo para lo que venga, con la certeza de que seguiré creciendo y evolucionando a lo largo del camino.